

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		
	なまあげのふきよせに いろいろのよい料理で	なまあげ ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぶん くり		
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
2 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		648
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	ピーフンいりやさいのため	ツナ		あかピーマンあおピーマン	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
6 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		592
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
	やさいのこうものあえ				たくあん もやし キャベツ きゅうり			
	ぶたじる 南知多町産のわかめを使います！	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ			
7 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		698
	カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぶん		
	★さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	きゅうりとわかめのすのもの	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
8 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
	★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
	ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
10 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		596
	さけのしおこうじやき	さけ						
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		
	りんご				りんご			
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604
	★さばのはちょうみそに	さば みそ				さとう		
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう		
	ゆばとうふのすましじる	ゆば とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぶん		
14 火	ツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		663
	とりにくのカレーふうみやき	とりにく						
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
15 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639
	★キャベツいりミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら	
	ひじきのいために 南知多町産のひじきを使います！	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	さといも でんぶん		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中
16 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		668
	★やきぎょうざのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいたい		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	パンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
17 金	「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		599
	★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しいたけ こんにやく	さとう		
	しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
20 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		580
	★いわしのかばやき	いわし				さとう でんぶん	あぶら	
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ		
21 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		581
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
	★しゅうまいのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいたい			たまねぎ	こむぎこ さとう		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
22 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		637
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ	
	かんとうに	はんぺん なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも		
	みかん				みかん			
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		600
	★キャベツいりつくね	ぶたにく とりにく			キャベツ	でんぶん		
	はるさめのあまずあえ	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま	
	かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん		
28 火	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	607
	トマトスパゲッティ	ペーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	
	こんさいとみずなのサラダ	ハム		みずな	キャベツ れんこん コーン		ドレッシング	
	★りんごゼリー				りんご	さとう		
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
	こまつなとこうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな にんじん	もやし	さとう		
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
30 木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		668
	ビーフカレーライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	★だいたいナゲット(小1こ・中2こ)	だいたい とりにく					あぶら	
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	

南知多町産のわかめとしらす干しを使います！

味噌とマヨネーズの香ばしい風味を味わって

人気メニューです！

南知多町産の知多牛を使います！

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

給食予定回数 19回

和食を見直そう

和食の4つの特徴を紹介します。



- ① 新鮮な食材とその味わいを活用
海・山・里の旬の食材を生かした調理の知恵があります。
- ② 栄養バランスがよく、健康的な食事
ごはん、汁物、おかずを組み合わせ、だしを使うことで、薄味でもおいしく感じられます。
- ③ 自然の美しさを表現
四季の花や葉で飾り付け、季節にあった器で季節感を楽しみます。
- ④ 年中行事との関わり
おせち料理や月見だんごなど、年中行事と深い関わりがあります。

新米がおいしい季節になりました。南知多町でもおいしいお米が収穫されています。そこで、今月からのごはんは南知多町産のコシヒカリを使用していきます。地域の恵みに感謝していただきます！



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接に関わっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。